

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-29 - 2024-02-04)

PON 2024-01-29	WTO 2024-01-30	ŚRO 2024-01-31	CZW 2024-02-01	PIĄ 2024-02-02	SOB 2024-02-03	NIE 2024-02-04
<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>twaróg 70, mus jabłkowy 60</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw)</p> <p>Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p>	<p>Śniadanie 08:00</p> <p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2</p> <p>Herbata 250 ml</p> <p>Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru</p>			
<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka)</p> <p>Ryz zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)</p> <p>Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczaka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)</p> <p>Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)</p> <p>Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Kompot z rabarbaru 250</p>	<p>Obiad 13:30</p> <p>Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka)</p> <p>Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)</p> <p>Ziemniaki 200 (290)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej 5)</p> <p>Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)</p>			
<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>wędlina 50, sałata, pomidor 50</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Ryz na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>parówka, ketchup, sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja 17:30</p> <p>Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)</p> <p>Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10</p> <p>pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makreła/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko</p> <p>Herbata 250 ml z cytryną</p>			
<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Kefir, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>Jogurt, sok warzywny</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p> <p>serek homogenizowany</p>	<p>Posiłek wieczorny 20:00</p>			

			Kefir, mus owocowo-warzywny	<p>Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomidor 50 Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p> <p>Obiad 13:30 Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30) Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna) Ziemniaki 200 (290) Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15) Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)</p> <p>Kolacja 17:30 Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata Herbata 250 ml</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00 serek homogenizowany</p>	<p>Śniadanie 08:00 Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2 Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - galaretką owocowa bez cukru</p> <p>Obiad 13:30 Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka) Potrawka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5) Kisiel 250 (kisiel 8)</p> <p>Kolacja 17:30 Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 wędlina 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml z cytryną</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00 Jogurt, mus owocowo-warzywny</p>	<p>Śniadanie 08:00 Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 twaróg 70, sałata, koperek Herbata 250 ml Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny</p> <p>Obiad 13:30 Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper) Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70) Kompot z agrestu 250 (agrest 30)</p> <p>Kolacja 17:30 Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20) Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10 pasztet 50, sałata, jabłko Herbata 250 ml</p> <p>Posiłek wieczorny 20:00 Kefir, sok warzywny</p>
2193kcal • B: 83g • T: 75g • W: 312g	2154kcal • B: 101g • T: 57g • W: 316g	2139kcal • B: 111g • T: 70g • W: 283g	2256kcal • B: 108g • T: 76g • W: 302g	2060kcal • B: 104g • T: 64g • W: 280g	2348kcal • B: 101g • T: 70g • W: 346g	2346kcal • B: 111g • T: 79g • W: 313g

Plan diety • Tydzień 1 (2024-01-29 - 2024-02-04)

📅 2024-01-29 - poniedziałek

2193kcal • B: 83g • T: 75g • W: 312g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Jogurt, Seler, Jęczmień, Białko kurze, Żółtko kurze, Gorczyca

Składniki mineralne

Sól: 5.1g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.03g

Węglowodany

Sacharoza: 26.95g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

622kcal • B: 31g • T: 20g • W: 84g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

OBIAD ☉ 13:30

665kcal • B: 17g • T: 14g • W: 125g

Zupa marchewkowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, por 10, seler 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 10, natka)

• 182kcal • B: 6g • T: 5g • W: 32g

Ryż zapiekany 300 (ryż 60, mleko 3,2% 100, jabłko 200, cynamon, cukier 10, margaryna miękka 10, jogurt grecki 30)

• 473kcal • B: 11g • T: 9g • W: 90g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

Pasta z jaj 75 (jaja 62, majonez 15), natka, sałata

• 184kcal • B: 8g • T: 16g • W: 1g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Ser podpuszczkowy, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 5g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
28.85g

Węglowodany

Sacharoza: 20.54g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

690kcal • B: 32g • T: 21g • W: 99g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

twaróg 70, mus jabłkowy 60

• 152kcal • B: 14g • T: 4g • W: 17g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

OBIAD ☉ 13:30

667kcal • B: 36g • T: 15g • W: 103g

Zupa koperkowa z ryżem 250 (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ryż 22, śmietanka 15, koper)

• 184kcal • B: 6g • T: 6g • W: 28g

Gulasz z fileta z kurczaka 80 w sosie 80 (filet z kurczka 100, mąka pszenna 10, śmietana 18% 10, marchew 6, pietruszka 3, seler 3)

• 155kcal • B: 23g • T: 3g • W: 9g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Buraczki z jabłkiem 100 (buraki 120, jabłko 35, olej 5)

• 106kcal • B: 2g • T: 5g • W: 14g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

208kcal • B: 8g • T: 3g • W: 29g

Jogurt, sok warzywny

• 208kcal • B: 8g • T: 3g • W: 29g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Białko kurze, Żółtko kurze, Seler, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 3.73g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.16g

Węglowodany

Sacharoza: 21.55g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

650kcal • B: 38g • T: 20g • W: 84g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw)

• 220kcal • B: 5g • T: 1g • W: 49g

Galareta drobiowa 170 (kurczak-udo 80, jajo 8, marchew 14, seler 9, pietruszka 9, groszek zielony 6, brokuł 8, natka, żelatyna 4, cytryna)

• 173kcal • B: 19g • T: 9g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

OBIAD ☉ 13:30

595kcal • B: 32g • T: 11g • W: 100g

Grycikowa 250ml (korpus 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, kasza manna 22, natka)

• 140kcal • B: 6g • T: 2g • W: 27g

Gulasz w jarzynach 200 (łopatka wieprzowa 80, marchew 100, pietruszka 30, seler 30, margaryna miękka 3, koncentrat 11, natka)

• 225kcal • B: 21g • T: 9g • W: 19g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Kompot z rabarbaru 250

• 24kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Ryż na mleku 250 (mleko 3,2% 200, ryż 20)

• 191kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

parówka, ketchup, sałata, jabłko

• 166kcal • B: 9g • T: 6g • W: 20g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Seler, Ser podpuszczkowy, Makrela

Składniki mineralne

Sól: 5.36g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
34.84g

Węglowodany

Sacharoza: 16.35g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

635kcal • B: 28g • T: 19g • W: 94g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

OBIAD ☉ 13:30

666kcal • B: 37g • T: 26g • W: 78g

Zupa jarzynowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 50, kapusta 20, kalafior 10, brokuł 5, groszek zielony 10, fasolka szparagowa 10, śmietanka 30% 15, natka)

• 139kcal • B: 5g • T: 5g • W: 21g

Kurczak pieczony 120 (kurczak udo 120, papryka słodka)

• 246kcal • B: 26g • T: 15g • W: 1g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 90 (kapusta pekińska 60, pomidor 10, jabłko 20, olej5)

• 66kcal • B: 1g • T: 5g • W: 5g

Kompot z porzeczki czarnej 250 (porzeczka czarna 20)

• 10kcal • B: 0g • T: 0g • W: 3g

Kasza jaglana na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jaglana 30)

• 226kcal • B: 10g • T: 7g • W: 31g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasta rybno-twarogowa 70 (twaróg 35, makrela/szprot w sosie pomidorowym 43), sałata, jabłko

• 195kcal • B: 14g • T: 7g • W: 21g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

Kefir, mus owocowo-warzywny

• 235kcal • B: 13g • T: 8g • W: 27g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Jogurt, Białko kurcze, Żółtko kurcze, Seler, Dorsz

Składniki mineralne

Sól: 5.93g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
35.76g

Węglowodany

Sacharoza: 15.04g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

612kcal • B: 28g • T: 21g • W: 82g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, pomidor 50

• 60kcal • B: 9g • T: 2g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

OBIAD ☉ 13:30

641kcal • B: 31g • T: 10g • W: 113g

Zupa pomidorowa z makaronem 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, śmietanka 30% 15, natka, koncentrat pomidorowy 10, makaron 30)

• 198kcal • B: 7g • T: 6g • W: 32g

Pulpet rybny 100 w sosie 80 (dorsz/mintaj, jajo, bułka tarta, śmietana 18%, mąka pszenna)

• 158kcal • B: 17g • T: 3g • W: 15g

Ziemniaki 200 (290)

• 205kcal • B: 5g • T: 0g • W: 48g

Marchew z jabłkiem i jogurtem 90 (marchew 80, jabłko 40, jogurt grecki 15)

• 55kcal • B: 2g • T: 0g • W: 12g

Kompot z jabłek 250 (jabłko 50)

• 25kcal • B: 0g • T: 0g • W: 6g

Kasza manna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza manna 22)

• 199kcal • B: 9g • T: 7g • W: 26g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, buraczki z jabłkiem 40, sałata

• 70kcal • B: 12g • T: 1g • W: 5g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

serek homogenizowany

• 243kcal • B: 19g • T: 17g • W: 5g

⚠️ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Jęczmień, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Seler, Białko kurze, Żółtko kurze, Jogurt

Składniki mineralne

Sól: 6.08g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
31.38g

Węglowodany

Sacharoza: 32.1g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

635kcal • B: 28g • T: 19g • W: 94g

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki jęczmienne 20)

• 196kcal • B: 9g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, pomarańcza 1/2

• 98kcal • B: 9g • T: 2g • W: 12g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - galaretka owocowa bez cukru

• 47kcal • B: 4g • T: 0g • W: 8g

OBIAD ☉ 13:30

915kcal • B: 42g • T: 28g • W: 130g

Zupa z fasolki szparagowej 250 (kości wieprzowe 40, fasolka szparagowa 50, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki 100, śmietanka 30% 15, natka)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 29g

Potrawka z kurczaka 150 (kurczak 150, marchew 20, pietruszka 50, seler 5, mąka 10, śmietana 18% 10), ryż 200 (80), buraczki z jabłkiem 100 (buraczki 120, jabłko 35, olej 5)

• 713kcal • B: 36g • T: 23g • W: 94g

Kisiel 250 (kisiel 8)

• 30kcal • B: 0g • T: 0g • W: 7g

Zacierka na mleku 250 (mleko 3,2% 200, makaron zacierka 30)

• 234kcal • B: 10g • T: 7g • W: 33g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

wędlina 50, sałata, jabłko

• 126kcal • B: 9g • T: 2g • W: 19g

Herbata 250 ml z cytryną

• 4kcal • B: 0g • T: 0g • W: 1g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

Jogurt, mus owocowo-warzywny

• 140kcal • B: 7g • T: 4g • W: 19g

ⓘ Alergeny: Kazeina, Mleko krowie, Serwatka, Laktoglobulina, Gluten, Owies, Laktoza, Pszenica zwyczajna, Żyto, Ser podpuszczkowy, Jogurt, Seler, Jęczmień

Składniki mineralne

Sól: 6g

Kwasy tłuszczowe nasycone

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:
39.18g

Węglowodany

Sacharoza: 19.74g

ŚNIADANIE ☉ 08:00

647kcal • B: 32g • T: 23g • W: 82g

Płatki owsiane ma mleku 250ml (mleko 3,2% 200, płatki owsiane 20)

• 197kcal • B: 9g • T: 8g • W: 23g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

twaróg 70, sałata, koperek

• 95kcal • B: 13g • T: 3g • W: 3g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

Dodatek cukrzycowy - jogurt naturalny

• 60kcal • B: 4g • T: 2g • W: 6g

OBIAD ☉ 13:30

688kcal • B: 41g • T: 16g • W: 100g

Kalafiorowa 250 (kości wieprzowe 40, marchew 40, pietruszka 15, seler 10, por 10, ziemniaki, kalafior, śmietanka 30% 15, koper)

• 172kcal • B: 6g • T: 5g • W: 28g

Sos boloński z mięsem, warzywami i makaronem 160 (łopatka wieprzowa 100, pomidory z puszki 70, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 6, włoszczyzna 30, cukinia 30, margaryna miękka 1, makaron 70)

• 500kcal • B: 34g • T: 11g • W: 68g

Kompot z agrestu 250 (agrest 30)

• 16kcal • B: 0g • T: 0g • W: 4g

Kasza jęczmienna na mleku 250 (mleko 3,2% 200, kasza jęczmienna 20)

• 189kcal • B: 8g • T: 7g • W: 25g

Chleb (1 raz, 2 zw), masło 10

• 295kcal • B: 6g • T: 10g • W: 49g

pasztet 50, sałata, jabłko

• 256kcal • B: 8g • T: 16g • W: 22g

Herbata 250 ml

• 0kcal • B: 0g • T: 0g • W: 0g

POSIŁEK WIECZORNY ☉ 20:00

271kcal • B: 16g • T: 8g • W: 36g

Kefir, sok warzywny

• 271kcal • B: 16g • T: 8g • W: 36g